



I.S.I.S. "L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli  
Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565  
Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322  
e-mail: [tsis001002@istruzione.it](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

## A.S. 2023-2024 - CLASSE: 4<sup>A</sup> - PROGRAMMA SVOLTO

**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

**INSEGNANTE: prof. Silvio Dorigo**

### Obiettivi della disciplina in termini di competenze

#### Competenze da sviluppare

Partecipare ed impegnarsi più e meglio possibile nelle attività motorie e sportive seguendone le regole  
Descrivere in scritto le conoscenze richieste

### Moduli didattici realizzati

#### M01: i principi nutritivi

Conoscenze	Abilità
le proteine, i lipidi, i carboidrati, grassi, le vitamine, i sali minerali e l'acqua	Descrivere in scritto le precedenti conoscenze

#### M02: sport e giochi di squadra

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Partecipare rispettando tali regole e tecniche

#### M03: corsa e marcia di resistenza

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre e/o marciare per alcuni minuti in modo continuo e/o intervallato, distribuendo le proprie energie

#### M04: lanciare una palla



I.S.I.S. "L. da Vinci – G.R. Carli- S. de Sandrinelli

Dirigenza e Sede amministrativa via Paolo Veronese, 3 - 34144 Trieste - Tel. 040 309210 - 040 313565

Sede di Via Armando Diaz, 20 - 34124 Trieste - Tel. 040 300744 - C.F. 80020660322

e-mail: [tsis001002@istruzione.it](mailto:tsis001002@istruzione.it) - [tsis001002@pec.istruzione.it](mailto:tsis001002@pec.istruzione.it) - Sito web: [www.davincicarli.edu.it](http://www.davincicarli.edu.it)

Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Lanciare una palla più lontano possibile applicando una certa tecnica

M05: corsa breve e veloce	
Conoscenze	Abilità
Regole ed aspetti tecnici delle esercitazioni	Correre per pochi secondi alla maggior velocità possibile , partendo da varie posizioni e su vari percorsi

M06: Educazione civica	
Conoscenze	Abilità
Le regole nelle attività motorie e sportive	Ascoltare e rispettare tali regole

Mediazione didattica	
Metodologie	Ambienti di apprendimento
Lezione frontale e partecipata Cooperative learning Problem solving	palestra
strumenti	Verifiche
Attrezzi ginnici libro di testo	Prove pratiche prova scritta

Libri di testo adottati
DEL NISTA PIER LUIGI PARKER JUNE TASSELLI ANDREA- NUOVO PRATICAMENTE SPORT- D'ANNA

Trieste, 10/06/2024

Firma del docente

Silvio Dorigo

---